ڕاهێنانی وەرزشی مێشک- برەین جیم

پێت وایە شتێکی پێکەنیناوییە کە چۆن زۆرجار ئەزموونی پەروەردەیی منداڵەکانمان ئاڵۆز دەکەین؟ ئاسانە بۆ ئێمە گیرۆدەی داڕشتنی پلانی ئاڵۆز و گەورە بین بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەین لە منداڵانی تر باشتر بن یان ستاندارده تایبەتەکان جێبەجێ بکەن، بەڵام ئایا چارەسەرێکی ڕاستەوخۆتر هەیە؟ هەندێک جار ئارەزووی ڕێگەیەکی "موعجیزەئاسا" دەکەین بۆ ئەوەی منداڵەکانمان بخوێننەوە یان کێشە سەختەکانی بیرکاری چارەسەر بکەن، بەڵام زۆرجار ڕەنگە سادەترین ڕێگاکان گەورەترین جیاوازی لە فێربوونی منداڵەکەتدا دروست بکەن.

ڕاهێنانی وەرزشی مێشک دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە باشترکردنی **توانای قسەکردن و خوێندنەوە و بیرکردنەوەی کەسەکان ، ئەنجامدانیان ئاسانە و دەتوانن یارمەتی مرۆڤ بدەن کە بە خێرایی ئەرکێکی نوێ فێربێت**. هەروەها سەلمێنراوە کە تەرکیز و ئاستی وزەی مێشک باشتر دەکات ، بەهەمان شێوە ئەم ڕاهێنانانە سوودبەخشن بۆ کەمکردنەوەی فشار و باشترکردنی باری دەروونی.

شێوازە جیاوازەکانی جوڵەی ڕاهێنانی بەشە جیاوازەکانی مێشک هان دەدەن. جۆرەها ڕاهێنان بەردەستە، لە سادەوە تا ئاڵۆز. هەر شێوازێکی جووڵە سەرنج دەخاتە سەر دەرئەنجامە جیاوازەکانی فێربوون. چارەسەرکەران بە پشتبەستن بە هەڵسەنگاندنەکانیان هەڵدەبژێرن کە کام شێوازی جووڵە پێشکەش بە بەشداربووان بکەن ، شێوازێکی باوی جووڵە بریتییە لە کرۆس کراوڵ کە لەدواتردا ڕوونتر ئاماژەی پێدەدەین.

لە دونیای ئەمڕۆدا زۆرجار جەستە و عەقڵ وەک بوونێکی جیاواز دەبینین و پێمان وایە جوڵە هیچ پەیوەندییەکی بە فێربوونەوە نییە. زۆرێک لە دایک و باوکان و ڕاهێنەران پێیان وایە کە ڕاهێنانی جەستەیی "زۆر ئاسانە" و "ئاستەنگی ناوێ بۆ ئەنجامدان" بۆ ئەوەی جیاوازی لە کێشەکانی فێربوونی منداڵ یان ئەزموونی پۆلدا دروست بکات.

ڕاهێنانی وەرزشی مێشک پێکدێت لەکۆمەڵێک جوڵەکە ڕاستەوخۆ مێشک دەکەنە ئامانج و هانیان دەدەن بۆ یارمەتیدانی تا کەکان لەگەیشتن بە توانا زەینییەکانیان . چەمکی وەرزشی مێشک بریتییە لە بەکارهێنانی جوڵەی جەستەیی بۆ دەستگەیشتن بە بەشە جیاوازەکانی مێشک. دایک و باوک و ڕاهێنەران

دەتوانن ئەم شێوازانەی جووڵە بەکاربهێنن بۆ یارمەتیدانی منداڵەکانیان یان خوێندکارەکانیان لە ڕەفتار، تێگەیشتن، ڕێکخستن، جێبەجێکردنی ئەرکەکان و پەیوەندیکردن.

سوودەکانی ڕاهێنانی وەرزشی مێشک:

سوودی وەرزشی مێشک زۆرە, ئەم سێ ڕاهێنانە ئاسانەی وەرزشی مێشک دەتوانێت مێشکی منداڵ هان بدات بۆ باشترکردنی توانا زاینییەکان ، کە ڕەنگە یارمەتی منداڵەکان بدات لە بوارەکاندا خێراتر گەشەبکەن . هەموو چالاکیەک بە خێرایی منداڵ ئەنجام دەدرێت و بۆ ماوەی پێویست بۆ دڵنیابوون لەوەی کە وەرزشەکە سوودبەخشە. ڕاهێنانی وەرزشی مێشک لە ٢٦ شێوازی جووڵە پێکدێت، هەریەکەیان دەرەنجامێکی تایبەتەیان هەیە و چارەسەرکەر بە پشتبەستن بە هەڵسەنگاندنەکان هەڵیدەبژێرن کە کام ڕاهێنان پێشکەش بە بەشداربوو بکات.

کرۆس کراول- ڕاهێنانی شێوە زەڕبی (تیایدا کەسەکە ئەنیشکی ڕاستی لەگەڵ ئەژنۆی چەپی پێک دەگەیەنێت وە بەپێچەوانەشەوە):

کرۆس کراول ڕاهێنانێکی گرنگە کە دەتوانیت لەگەڵ منداڵ ئەنجامی بدەیت. ئەم چالاکییە ئامانجی بەهێزکردنی پەیوەندی نێوان نیوەگۆی چەپ و ڕاستی مێشکە وەک ئامادەکارییەک بۆ لێکدانەوەیەکی ئاست بەرز، بیرکردنەوەی ڕەخنەیی، چارەسەرکردنی کێشە، بیستن، ڕێکخستن و زۆر شتی تر.

برەین بۆتۆن- هوگمەی مێشک:

(Reticular activating system) RASچالاک دەکات ،

و پەیوەندی جەستە-مێشک بەهێز دەکات، واتە کاتێ مناڵەکە ئەم ڕاهێنانە ئەکا مێشکی ئاگادارەبێتەوە کە ئەبێت تەرکیز بکات چونکە کارێک نییە بەشی مێشکی خۆنەویست ئەنجامی بدات. ئامانجەکەی ئەوەیە کە منداڵەکە بەئاگا بهێنێتەوە و یارمەتی بدات کە بە ئاگایی بمێنێتەوە، بەتایبەتی ئەگەر خاو بێت، یان تووشی کەم وزەیی یان کەمی تەرکیز بێت.

برەین جیم هوک ئەپ- ڕاهێنانی پەیوەندیی مێشک:

ڕاهێنانی پەیوەندیکردن بریتییە لە ڕاهێنانی وەرزشی مێشک بۆ گەورەسالان و منداڵان کە مەبەست لێی ئەزموونکردنی فشاری بەرچاو، ترس، توڕەبوون، یان

هەبوونی فشاری دەروونییە. ئەزمونکردنێکی نایابە بۆ ئارامکردنەوەی جەستە و فێرکردنی منداڵەکان بۆ بەڕێوەبردنی هەناسەدانیان. ئەم چالاکییە دەتوانرێت بە وەستانەوە، بە دانیشتنەوە، یان بە پاڵکەوتنەوە لەسەر زەوی ئەنجام بدرێت.






INTEGRATED